



## ◆◆ 神経痛が気になる方のレシピ ◆◆

## スープ・デザート 中華風コーンスープ

## 【材料(2人分)】

コーンクリーム缶 …… 小缶(200g)

鶏卵 …… 1個(黄身と白身にわけておく)

## &lt;調味料&gt;

中華スープの素 …… 小さじ1

水 …… 400cc

塩 …… 小さじ1/2

片栗粉 …… 小さじ2

パセリ …… 適宜



## 【作り方】 調理時間:10分

1. 鍋に水とスープの素を入れ、沸騰したらコーンクリーム缶と塩を入れる。
2. 水溶き片栗粉を(1)の中に入れ、とろみがついたら、溶いた卵黄を入れて軽く混ぜる。
3. (2)に泡だて器で軽く泡立てた卵白を混ぜながら流し込み、ふわっとしたら、火を止める。
4. 器に注ぎ、パセリをちらす。

## 👉 このレシピのポイント… とうもろこし

このメニューの核となる食材は「とうもろこし」です。

このスープの役割は、雑穀ごはんと同じ「利尿」です。雑穀ごはんでは「利尿作用をもつ数種類の雑穀」を使用しましたが、スープでは「とうもろこし」で利尿をはかります。その効果を是非、試してみてください。また「とうもろこし」には、お通じを良くする作用もあります。